TERLUKA & TERBUKA

Menyadari luka, melihat luka dan memaafkan diri sendiri

Memahami diri sendiri terlihat mudah dan seolah olah sudah dilakukan dengan baik. Tapi apa benar tidak ada lagi yang tersembunyi dibawah gunung es kesadaran mu?

DICETAK DAN DIPUBLIKASIKAN OLEH :

Gitujak zine publishing

GITUJAK_007 -- Juli 2025

OPEN THE BOTTLE OF BEER! CHEERS!!

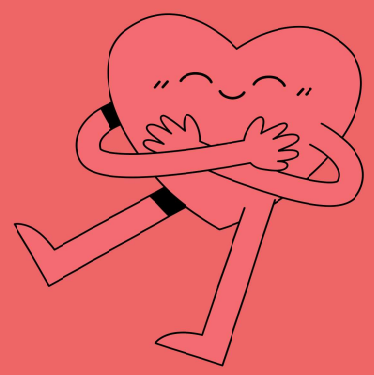
Hellaw! Salam kenal dari manusia yang kira nya sedang berjuang untuk tidak mendramatisir pengalaman hidup. Mungkin banyak manusia diluar sana memiliki pengalaman dan hidup yang tidak baik baik saja. Namun, sesungguhnya tulisan ini bukan ajang membanding-bandingkan siapa yang lebih sakit dan siapa yang lebih terluka. Tulisan ini adalah proses penerimaan diri, proses pendewasaan diri dan proses berdamai dengan apapun perasaan yang pernah dilewati.

Tulisan ini hanya terapi pribadi yang bisa jadi relate dengan orang lain, atau bahkan tidak dialami oleh orang lain. Jika anda mengalami hal yang sama, maafkan saya. Pelukku untukmu, semoga anda baik-baik saja.

Saat menuliskan ini, saya sedang dalam usia yang tidak muda. Bisa jadi terlalu tua untuk bercerita, namun tidak ada kata terlambat untuk memulai bukan? Pertemuan dengan luka bisa jadi di akhir hari atau di akhir hidup.

AUTHOR : SNOWEIT (NOT REALLY REAL NAME FOR SURE!)

"The most powerful relationship you will ever have is the relationship with yourself." – Steve Maraboli



Pontianak, 13 November 2024

AUTHOR : SNOWEIT

KAMU SELAMAT SAMPAI AKHIR!

Wah terimakasih sudah meluangkan waktu dan energi kamu untuk membaca sampai di halaman ini. Zine saat ini aku gunakan sebagai media katarsis untuk menghadapi diriku sendiri. Untuk membangkitkan semua kenangan yang menyakitkan atau membekas dalam memoriku yang menjadikan aku hari ini. Ku harap dengan semua kebangkitan memori ini, aku bisa lebih mampu berdamai, menerima dan mencintai diriku sendiri sehingga aku juga layak dan mampu mencintai orang lain dengan pantas.

Pada zine ini, aku ingin mengajak siapa saja, untuk membongkar semua gunung es di alam bawah sadar masing-masing. Membangkitkan semua kenangan dan memori kalian, yang menyedihkan, menyakitkan dan menyenangkan. Karena memori itu yang membentuk kita hingga hari ini dan menentukan masa depan seperti apa yang akan kita ciptakan. Tidak perlu takut menghadapi semua rasa sakit itu, tidak mudah bukan berarti tidak bisa. Secara tidak sadar banyak manusia menyembunyikan lukanya begitu dalam sehingga seolah olah tertipu oleh kenangannya sendiri, padahal luka tersebut hanya sedang menunggu trigger untuk akhirnya selalu kambuh dan terluka kembali. Manusia akan mengalami trigger yang sama berkali kali dan merasa terluka berkali kali karena kenangan selalu di sangkal dan tidak didamaikan dalam hati.

Tidak mudah, seolah mencari-cari dalam memori terdalam. Bahkan tanpa sadar bahwa semua kenangan yang sepertinya tidak pernah dialami keluar dan menjadi tanda tanya, apakah ini kenangan palsu atau bukan. Hal tersebut bisa saja terjadi jika memang luka yang dialami begitu menyakitkan. Wajar, seringkali itu hanya mekanisme pertahanan diri kita untuk melindungi diri sendiri dari hal-hal yang menyakitkan.

Pada bagian II, saya tetap akan menceritakan semua memori dan kenangan saya yang membentuk saya menjadi saya pada hari ini. Bisa jadi keluarga, bisa jadi lingkungan sosial saya. Semoga tidak bosan dan kita bisa menulis bersama. I love me and love you <3

Mekanisme pertahanan diri terjadi karena adanya dorongan atau perasaan beralih untuk mencari objek pengganti. Misalnya impuls agresif yang ditujukan kepada pihak yang dianggap aman untuk diserang (Minderop, 2010). Lebih lanjut Minderop, 2010) yang mengemukakan bahwa mekanisme pertahanan diri mengacu pada proses alam bawah sadar seorang yang mempertahankannya terhadap bentuk kecemasan, mekanisme tersebut berusaha untuk melindungi diri dari ancaman-ancaman eksternal atau adanya impuls-impuls. Boeree (2016) menjelaskan pemikiran yang berorientasi dalam mempersiapkan diri untuk menanggapi hal buruk akan cenderung dilakukan oleh setiap individu.

Kondisi buruk yang dilamai oleh setiap individu cenderung berdampak terhadap gangguan psikologis individu. Gangguan psikologis tersebut dapat berupa perasaan cemas maupun frustrasi. Dalam mereduksi kondisi cemas dan frutrasi yang dialami oleh individu meraka cenderung melakukan mekanisme pertahanan diri. Mekanisme pertahanan diri dapat perupa represi, sublimasi, proyeksi, displacement, rasionalisasi, reaksi formasi dan represi. Setiap individu jika berada dalam situasi buruk akan cenderung melakukan mekanisme pertahanan diri.

Syahril, M. F., Ilfiandra, & Alwi, N. M. (2024). Kecenderungan mekanisme pertahanan diri remaja dalam situasi konflik, cemas, dan frustrasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 1-7. https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.11302

MEKANISME PERTAHANAN DIRI MANUSIA (FREUD):

- **Represi: pemblokiran tidak sadar terhadap pikiran, perasaan, atau ingatan yang tidak menyenangkan.**
- **Penolakan (Denial): Pada penolakan, seseorang menolak menerima kenyataan atau fakta yang terlalu sulit dihadapi.**
- **Proyeksi: Ini terjadi ketika seseorang mengarahkan perasaan atau dorongan yang tidak dapat diterima kepada orang lain.**
- **Pengalihan (Displacement): Mekanisme ini melibatkan pengalihan emosi dari target yang 'berbahaya' ke yang lebih aman.**
- **Regresi: Saat menghadapi stres, beberapa orang kembali ke tahap perkembangan yang lebih awal. Orang dewasa mungkin berperilaku seperti anak kecil, seperti marah-marah, ketika mereka menghadapi tekanan.**
- **Rasionalisasi: Rasionalisasi melibatkan penciptaan penjelasan logis untuk membenarkan perilaku yang seharusnya tidak dapat diterima.**
- **Sublimasi: Ini adalah mekanisme pertahanan yang lebih positif, di mana dorongan yang tidak dapat diterima diarahkan ke dalam aktivitas yang dapat diterima secara sosial.**
- **Pembentukan Reaksi (Reaction Formation): Ketika seseorang berperilaku berlawanan dengan perasaannya yang sebenarnya, ini disebut pembentukan reaksi.**
- **Intelektualisasi: Mekanisme ini melibatkan pemisahan dari respons emosional dengan berfokus pada aspek intelektual dari situasi.**
- **Identifikasi: Ini terjadi ketika seseorang mencoba mengatasi kecemasan dengan meniru sifat atau perilaku orang lain, sering kali seseorang yang mereka kagumi atau anggap kuat.**

ROMANTISME MASA KECIL

Romantisasi masa kecil. Terkesan cerita cinta. Betul cinta yang abstrak dari seorang gadis kecil pada keluarganya. Hidup ditengah keluarga yang sedang berjuang secara ekonomi, orangtua yang bekerja dengan sangat keras untuk lebih maju dan lebih kaya.

Bapak. Sosok yang ambisius, pekerja keras dan patriarki. Kurang sabar dalam mengajari, namun selalu benar dalam apapun yang dikatakan dan dilakukan. Mampu memberikan memori menyenangkan untuk gadis kecilnya, walau hanya sebentar saja karena terlanjur digantikan dengan kesibukan untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga. Memori paling terkenang adalah bermain badminton bersama, diantar ke sekolah hingga kelas 3 SD, gesekkan dagunya di kepala saat dibonceng menaiki motor dan jatuh dari motor saat hujan karena terlalu senang bernyanyi di motor. Tersimpan baik dalam memori. Bapak adalah orang yang dianggap paling menyenangkan, karena selalu bercanda, memberi hadiah dan mengajak bermain. Namun, gadis kecil tidak paham, bahwa ibu dan bapak sejak dulu tidak selalu baik-baik saja. Bapak akan terlihat manis jika bersalah dan terkadang tidak terlihat dirumah berhari-hari sehabis petengkaran hebat dirumah. Saat itu gadis kecil tidak paham, tidak tahu dan tidak menggubris apa yang terjadi.

Ibu, seorang yang amat rajin, teliti dan penuh perencanaan. Segala sesuatu harus bisa dikerjakan dengan cepat, benar dan singkat. Ibu mendidik seorang wanita harus bisa mengerjakan pekerjaan rumah, hari minggu adalah gereral cleaning rumah dan prestasi is a must! Sejak kecil, diberikan tanggungjawab untuk berprestasi, menjadi nomor satu dan menjadi contoh yang baik untuk adik dan orang lain. Hari hari akan dilalui dengan sekolah, bermain dan ditutup dengan belajar didampingi ibu. Jika tidak mampu menyelesaikan soal yang diberikan, kamar mandi semi outdoor menanti. Seorang gadis kecil akan dikurung, bahkan tidak jarang terlupa karna ibu ketiduran dan tidak ingat gadis kecilnya masih ketakutan di pojok kamar mandi yang terbuka sebagian. Takut hantu saat itu. Setiap akan pembagian rapor sekolah, gadis kecil menjadi langganan rumah sakit karena demam tinggi, saat itu orangtuanya tidak tahu kenapa gadis kecil selalu sakit saat akan bagi rapor sekolah, namun selalu sembuh jika rapor sudah diterima dan gadis kecil mendapatkan ranking di sekolah. Gadis kecil terlalu takut untuk tidak di puji, terlalu takut untuk dikurung, terlalu takut untuk tidak belajar lebih keras setiap malamnya.

Gadis kecil menikmati masa kecil sebagai anak komplek di kampung, ramai teman sepermainan dan bertetangga dengan baik. Gadis kecil senang mengunjungi rumah demi rumah disekitarnya tanpa merasa perlu takut dan merasa terancam. Sejak kecil, gadis kecil di ajarkan mandiri, mampu mengerjakan seluruh pekerjaan rumah, makan dan bermain sendiri. Gadis kecil tau, kesibukan orangtua demi pendidikan dan nutrisi, dia harus bisa menjadi gadis yang tetap ceria, di cintai dan mampu memenuhi keinginan orangtuanya. Gadis kecil yang terlalu mandiri, pernah sekali mengalami kecelakaan hampir mati. Ya betul hampir mati, namun nyaris matinya dia melahirkan sebuah keluarga baru. Gadis kecil periang, yang sejak dini dibiasakan untuk bermain dan jajan sendiri mengambil keputusan bepergian di terik siang menuju sebuah warung membeli sesuatu untuk ia nikmati. Ia menerobos seluruh pekarangan rumah demi rumah, menembus tanaman yang membentuk pagar setiap rumah, tanpa sadar tangan gadis kecil menyentuh parabola milik oranglain, tersentrum dan benar, hampir mati. Gadis kecil terbangun dalam tangisan dan keramaian, tidak tahu apa yang terjadi, namun saat itu gadis kecil berbahagia karena musibah yang dialaminya membuat dia bisa menikmati saluran TV pribadi, yang sebelumnya harus dinikmati secara paralel dengan rumah lainnya dan tidak dapat mengganti saluran TV dengan bebas dan nyaman. Gadis kecil tidak tahu, nyaris mati-nya dia membuat pertikaian dan pertengkaran diantara para orangtua.

Sebagai anak pertama, anak paling tua, gadis kecil menjadi penanggungjawab atas segala perilaku dari sang adik. Adik tidak belajar, adik tidak makan, adik tidak pulang kerumah bahkan adik mencuri. Gadis kecil terbiasa menerima pukulan, cacian dan makian karena ketidakbecusannya dalam menjaga adik. Rasa sayang yang harusnya ada tidak pernah terpupuk dengan baik di hati gadis kecil pada adiknya, sehingga yang muncul hanya perasaan marah dan dengki. Gadis kecil selalu merasa bahwa dirinya harus bisa semua, agar tidak memalukan keluarga. Adik kecil tidak berprestasi tidak apa-apa, adik kecil tidak bisa mengerjakan soal tidak apa-apa, adik kecil tidak tidur siang tidak apa-apa. Saat itu, gadis kecil dengan polosnya merasa bahwa kesenangannya adalah diluar rumah. Bermain dengan teman, disekolah, di lapangan dan gereja.

Gadis kecil, hanya ingin diterima apa adanya. Ingin dicintai dan diberikan tanggungjawab yang bisa dipanggul sesuai kemampuannya. Gadis kecil hanya ingin bermain, menikmati harinya tanpa harus merasa bahwa rumah bukan rumahnya. Sehingga pulang tidak selalu menyenangkan. Pulang hanya memberikan luka, lewat pukulan, makian, cacian atas semua yang selalu kurang sempurna atasnya.

TERIMAKASIH AKU,

- **Sudah hidup dengan baik sampai hari ini**
- **Masih bernafas dengan teratur**
- **Makan, makanan yang layak dan mengenyangkan**
- **Mau meluangkan waktu untuk berolahraga**
- **Sudah mandiri, menjaga kebersihan diri semakin baik**
- **Bangun pagi dan beraktifitas dengan baik**
- **Tersenyum kepada semua orang disekitar**
- **Berbagi pengetahuan, tawa dan materi pada orang lain**
- **Mau meluangkan waktu untuk diri sendiri**
- **Mau jujur atas seluruh emosi yang dirasakan pada diri sendiri**
- **Mau membaca dan menambah informasi baru**
- **Masih mau berdiri tegap dan menghadapi dunia**
- **SUDAH MENCINTAI AKU DAN MEMUTUSKAN UNTUK TERUS MELAKUKANNYA**

KATA AJAIB PENYEMBUH DUKA PADA ORANGTUA

"Menjadi orangtua bukan seperti pelajaran matematika, tidak ada rumus dan panduan baku yang tepat untuk menjadi orang tua yang baik. Orangtua kita tidak menerima pelajaran to be a good parents for their kids" - Oma Dino, 2012

Attachment Theory dikembangkan oleh **John Bowlby dan Mary Ainsworth** untuk memahami bagaimana hubungan antara anak dan pengasuh utama membentuk pola keterikatan yang memengaruhi cara individu menjalin dan merespons hubungan di masa dewasa, terutama ketika menghadapi penolakan sosial.

SEDIKIT ULAS

Merujuk pada penjelasan yang dinyatakan Baumrind (dalam Santrock 2002:257-258) mengemukakan bahwa terdapat empat macam bentuk pola asuh diantaranya ialah pola asuh otorier, permisif, cuek, dan juga demokratis. Pola asuh otorier yaitu tipe pola asuh orang tua yang mendominasi anaknya dan menuntut anak untuk selalu patuh dan tunduk pada orang tuanya, tanpa ada kebebasan untuk bertanya dan berpendapat atau bahkan tidak ada kebebasan untuk menentukan pilihannya. Orang tua yang menggunakan pola asuh otorier kerap kali melayangkan kalimat "pokonya" seolah olah anaknya harus selalu mengikuti apa mau si orang tua. Karakteristik otorier biasanya, kaku, keras dan tegas. Pola asuh ini membentukkan anak agar menjadi pribadi yang patuh dan juga disiplin. Tetapi anak yang di asuh dengan pola otorior kerap kali sulit mengungkapkan pendapat dan keinginannya, sehingga hal tersebut menyebabkan anak menjadi stres dan gampang cemas dan dapat membuat emosi pada anak meledak ledak dan cenderung menjadikan anak memiliki kepribadian otorior dikemudian hari. Hal tersebut senada dengan yang dikemukakan Shapiro (1992:27) yang menyebutkan bahwa orang tua yang otoriter akan senantiasa berupaya untuk melaksanakan kehidupan rumah tangga yang dilandaskan pada tradisi dan juga struktur yang sudah ada sebelumnya, meskipun terdapat banyak tekanan yang dapat memberikan beban psikis pada anaknya

Handayani, P. A., & Lestari, T. (2021). Pola asuh orang tua terhadap perkembangan moral dan pola pikir anak. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(3), 6400-6404.

Pola asuh cuek biasanya berlangsung kepada anak yang memiliki orang tua yang sangat sibuk dengan pekerjaannya. Dalam tipe pola asuh ini, orang tua hanya dapat memberikan kebutuhan fisik untuk buah hatinya saja. Namun kebutuhan emosional dan juga psikologis tidak terpenuhi dengan baik. Hal ini disebabkan karena orang tua terlampau sibuk dengan pekerjannya dan kurangnya interaksi dengan buah hatinya. Pada pola asuh ini tak jarang anak banyak menghabiskan waktunya dengan game, tv, dan smartphone.namun hal ini akan membuat anaknya lebih mandiri karena sudah terbiasa dengan keadan, tetapi permasalahan tersebut akan menjadikan anak menjadi tempramen serta kesulitan pada saat menialani relasi dan komunikasi (Jannah. H.. 2012).

Indikator Hubungan yang Akrab

Hubungan yang dapat dikatakan dekat (akrab), menurut Brehm & Kassin (dalam Rahman, 2013) terdapat indikator seperti berikut ini:

a. Terdapat kelekatan emosional
   Kedua orangtua pasti memiliki kelekatan emosional untuk anak – anaknya seperti ketika anaknya sakit, sedih, senang maka orangtua ikut merasakan apa yang anaknya rasakan.
b. Saling memenuhi
   Dalam hal ini saling memenuhi yaitu orangtua mampu memberikan dukungan kepada anak – anaknya, sehingga mereka merasakan jika dukungan akan membuat hubungan yang terbentuk akan semakin akrab. Contohnya: orangtua memberikan motivasi dalam belajar maupun keseharian adalah hal yang dibutuhkan agar anak mengenali yang baik dan yang buruk.
c. Ketergantungan
   Ketergantungan adalah saling menganggap penting kehadiran satu sama lainnya. Misalnya orangtua akan sepi tanpa kehadiran anak – anaknya dirumah begitupun sebaliknya.

Sumartono, & Rizaldi, J. M. (2017). Kualitas komunikasi keluarga dan tingkat keakraban pada anak. Jurnal Komunikologi, 14(2)

Pada masa sekarang, menyenangkan sekali ketika begitu banyak ulasan mengenai pola asuh, pengambilan peran orangtua dan kesadaran akan kebutuhan psikologis anak dalam tumbuh kembang untuk memastikan masa depan terbaik bagi anak.
Banyak orangtua yang mulai terbuka dan mencari bantuan profesional ketika membutuhkan referensi dan perspektif lain dalam membesarkan anak mereka, walaupun secara realitas hal ini mungkin saja hanya berlaku untuk kalangan tertentu.
Harapannya, melalui maraknya konten edukasi yang tersebar di media sosial, semua orang, dengan berbagai latar belakang bisa mampu menyerap, memilah dan memilih metode paling bijaksana dalam mengambil peran sebagai orangtua dengan banyaknya ketersediaan informasi.
"Selesaikan masa lalu-mu, siapkan diri untuk peran baru". Jika kita tidak siap untuk menjadi orangtua yang bertanggungjawab, bukan hanya materi, namun mental dan kesejahteraan anak, maka jangan lahirkan anak-anak ke dalam sebuah neraka yang kita, orang dewasa ini sudah ciptakan.

BOM WAKTU I

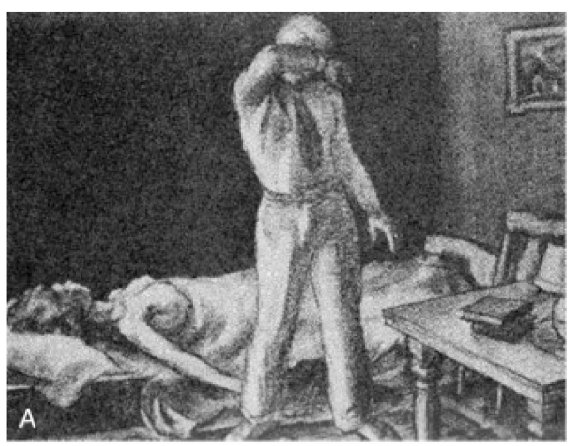
Seluruh kejadian, seluruh pengalaman tentunya akan menjadi kenangan. Ntah baik atau buruk. Sesuatu yang bisa saja disimpan rapat sebagai hal yang dapat dimaklumi, bisa saja adalah penundaan toleransi yang dilakukan. Jika memang perasaan dominan merasa bahwa "ini menyakitkan".
Ledakan ledakan biasa terjadi, tapi bisa jadi itu hanya kemarahan kosong tanpa ada kejujuran di dalamnya. Namun kali ini, ledakan tak terlalu besar, namun menyisakan runtuhan pertahanan tembok yang luar biasa.
Sebenarnya, sejak dini sudah menyadari bahwa kehidupan kedua orangtua yang terlihat baik hanya selalu karena ingin menjaga nama baik dari rasa malu. Herannya luka yang sudah diterima terus menerus tetap ditahan dan dijadikan sahabat baik oleh ibu. Saat dulu anak remaja hanya mengamati dan tidak memahami apa yang berusaha diceritakan ibu, namun sampai suatu hari ibu menangis dan mengatakan bahwa "bapak sudah ada perempuan lain, bahkan kau akan punya adik dari perempuan lain." Kepala terasa meledak, kaki tak mampu merapak dan seakan dunia berhenti bergerak. Mendengarkan ibu menangis, teriak dan tertawa terus menerus. Menceritakan setiap detail kejadian dan bukti yang sudah didapatkan. Tidak luput seluruh perselingkunan yang terjadi berkali kali sejak anak anaknya di sekolah dasar pun menjadi sebuah cerita dramatis dari istri yang terluka. Hanya bisa diam, tidak bisa merespon apapun. Bahkan semua teori mengenai kecerdasan emosional yang sudah dipelajari pun tak lagi ada gunanya. Sampai akhirnya ibu marah, memaki dan melampiaskan semua kesalahan pada anak yang tak tahu kenapa dia menjadi penyebabnya.
Anak berusaha mengendalikan semua situasi yang didengarnya, memastikan adik tak perlu mendengar apa yang dia cengar. Memastikan bahwa dirirya masih bisa berpikir jernih dan bisa membantu apapun akhir dari hubungan orangtuanya. Anak mulai mencari tahu sendiri, menghuburgi wanita yang ternyata seumuran dengannya yang berhasil membuat hancur keluarga kecilnya. Anak berusaha berdialog dan memastikan kebenaran informasi yang didengarnya, namun memang semua adalah kebenaran.
Ibu setiap hari hanya memberikan tangisan dan air mata, meminta bantuan menyembuhkan hatinya dan menyalahkan putrinya. Lagi dan lagi setiap hari. Anak kembali berusaha meminta bantuan orang dewasa memastikan bahwa pertolongan bisa didapatkan dari lingkungan paling dekat, cari keluarga bapak dan ibu.
Keluarga bapak ternyata mengetahui apa yang terjadi, memaklumi dan meminta agar sang anak bisa menerima apa yang dilakukan oleh bapak sebagai balas budi semua yang telah diberikan bapak sejak dia bayi. Akhirnya pertengkaran hebat pun terjadi bahkan tak pernah berakhir sampai orang tersebut meninggalkan dunia.
Keluarga ibu, tidak tahu namun tidak kaget. Mereka sedih dan mencoba membantu dengan cara yang lebih baik, namun keluarga ibu akhirnya menyampaikan kenapa ibu akhirnya selalu menyalahkan putrinya. Selama ini, sejak sebelum menikah ibu selalu menderita, menerima kekerasan fisik, mental bahkan saat hamil. Ibu menikahi pria yang memang sejak awal sudah menyakitinya hanya karena satu alasan. Kehamilan yang tidak di sengaja. Wah, sebuah fakta yang menyedihkan. Sangat menyedihkan. Akhirnya semua kesalahan yang dilimpahkan akhirnya terjawab.
Anak mulai ingin mendengar jawaban nyata dari ibu. Yang akhirnya jawaban itu adalah sesuatu yang benar benar membuat dirinya tidak lagi bisa mencintai dirinya bahkan keluarganya. "Coba kalo kau ga ada, ga akan mama menderita seumur hidup. Harus hidup sama orang yang mengambil semua dari mama dan harus di sakiti sampai rasanya ingin mati".
Sejak hari itu, anak hanya bisa mengutuk dan mengasihani dirinya. Membenci semua tentang hidupnya dan tidak ingin berada dalam dunia yang sama dengan keluarganya. Pendidikan berantakan, kehidupan sosial ditinggalkan, dan memilih mengasingkan diri di tempat yang orang lain tak tahu. Dunia serasa berhenti, tak ada keinginan melanjutkan apapun yang ada di depannya. Anak terus membayangkan bahwa semua sakit yang diterima oleh ibunya adalah salahnya, adalah tanggung jawabnya. Jika, jika, jika dan jika yang muncul di pikirannya, bagaimana jika memang sejak awal kehidupannya harusnya tak ada, mungkin ibu dan keluarga ini akan lebih baik dan lebih bahagia. Hidup tak lagi menarik, hidup tak lagi bermakna, semua hanya rasa sakit di dalam dada yang tak mampu dideskripsikan dengan apapun yang bisa diucapkan.
Anak tak ingin mencari pertolongan karena merasa tidak pantas dan tidak layak. Hanya diam, berhari-hari tanpa memikirkan apapun. Sampai satu hari, seorang teman datang menyelamatkan dia dari dunia yang hampir menenggelamkannya. Memaksanya keluar dari tempatnya mengurung diri. Teman menunggu dan menyakiti dirinya dengan berada di depan ruangan semalaman hanya untuk menunjukkan bahwa ada manusia lain yang mencintai dan menghargai hidup sang anak. Bahwa dia layak untuk dicintai dan layak untuk disayangi. Bahwa kehadirannya juga dinantikan bagi orang lain. Penuh air mata, mereka berpelukan, memastikan bahwa kehangatan itu memang ada dan nyata. Anak akhirnya berusaha dan mencoba menghadapi apa yang menyakitinya, mencoba menerima apapun yang ada di depan matanya, di mulai dengan menanyakan apa yang diinginkan kedua orang tuanya untuk tetap hidup bahagia. Akhirnya perpisahan pun diinginkan oleh keduanya. Sang anak mencoba menjelaskan paca sang adik apa yang terjadi, apa yang mungkin akan mereka hadapi, karena ini adalah keputusan bersama. Sang adik tidak dapat menerima,
memutuskan meninggalkan kuliahnya untuk memastikan keluarganya baik-baik saja. Untuk memastikan orang tuanya tak berpisah. Dia mengorbankan masa depannya.Akhirnya, kedua orang tua dengan ajaibnya bisa kembali berbaikan, walau tetap dengan semua kecurigaan dan prasangka ibu yang selalu dilimpahkan pada anak pertama. Sejak hari itu, semua tanggung jawab atas rasa sakit ibu, dipindahkan kepada anak pertama. Terus menerus, hingga hari ini.
Tidak ada manusia di dunia ini yang dapat memutuskan lahir dari rahim dan keluarga mana. Jika tak dapat mencintai, maka jangan luka. Jika tak dapat mengasihi, maka jangan ingin miliki. Sesungguhnya, anak adalah seorang manusia yang bisa saja menjadi orangtua yang ambisius untuk mengobati lukanya sendiri, dimana hal tersebut bisa saja mengulang kembali lingkaran setan yang orangtuanya sudah buat pada dirinya. Sesungguhnya, tidak ada kebenaran dari sudut pandang manapun, semua bisa terluka dengan mudah, tapi harapannya, semua tanggungjawab dan rasa sakit bisa tak di limpahkan pada orang lain.
Rasa tanggungjawab tanpa henti menghantui sang anak untuk terus kuat untuk hidup. Bukan untuk dirinya, melainkan untuk orang lain. Agar sang ibu bisa menikmati hidupnya sedikit saja dengan perasaan lebih bahagia. Penyesalan. Kepedihan. Keinginan untuk mati.

Free Hug

Free hug adalah sebuah aktifitas yang menyenangkan, menenangkan dan menyembuhkan. Pada masa dulu free hug selalu mudah didapatkan dan perasaan sendirian bisa sirna seperti terangkat kelangit.
Namun, saat ini free hug hanya bisa di dapatkan dari orang-orang tertentu karena kebiasaan yang berbeda. Sayangnya, belum begitu banyak yang mungkin menyadari sebuah pelukan hangat dari orang paling asingpun dapat membuat airmata mengalir dan menyembuhkan kesedihan.
Jika kamu membaca ini, semoga kamu selalu bisa mendapatkan pelukan hangat, usapan hangat di kepala dan tepukan pundak atas apapun yang kamu lalui dan kamu hadapi. Jika kamu tak dapatkan itu, coba rasakan dan minta dari siapapun yang kamu bisa mintai pelukannya. Semoga free hug dapat sedikit memberimu energi untuk HIDUP.

MARI BERCERITA!

Salah satu hal menarik saat menempuh pendidikan psikologi adalah mempelajari alat tes psikologi. Alat tes yang paling menyenangkan adalah alat tes Thematic Apperception Test.
Setiap individu bisa jadi menghasilkan cerita berbeda tergantung dari pengalaman hidup dan kenangan yang dialami-nya. Alat ini sangat berguna untuk mendeteksi perasaan dan pengalaman yang "tidak selesai" walaupun tidak disadari. Mau coba bersamaku?
Let me know if u want to try this. Feel free to contact me by email : lifebeyondscreen@gmail.com



Note : Setiap orang akan di minta menceritakan setiap gambar yang di lihat

JAUH DARI "RUMAH"

Perjalanan hidup seseorang pasti akan diwarnai dengan keterlibatan lingkungan tumbuh sehari-hari. Pendidikan "mandiri" dan "berprestasi" yang selalu menjadi topik utama akhirnya akan dieksekusi dengan cara mengirimkan anak untuk menjalani pendidikan yang "lebih baik" di tempat yang mungkin lebih jauh. Maka seorang gadis kecil, yang usianya baru 13 tahun sudah harus menerima kenyataan akan hidup sendirian, di kota asing untuk mengenyam pendidikan yang "lebih maju". Jauh dari "rumah" ternyata menyenangkan. Bisa bebas melakukan apapun, mempelajari apapun tanpa batasan dan mengatur hidup secara independen. Tidak ada aturan mengikat dalam kehidupan sehari-hari kecuali di sekolah. Gadis kecil yang terbiasa hidup dengan belajar teratur, mengerjakan pekerjaan rumah tangga setiap hari dan menjadi penanggung jawab terhadap adik, tiba-tiba mendapatkan kehidupan yang luar biasa nikmatnya. Tidak perlu takut tidak belajar, tidak perlu ijin untuk main dan tidak perlu dipukuli dan di caci maki atas kesalahan orang lain.
Walau kebebasan sudah ditangan, namun perasaan ditinggalkan dan kesepian tidak luput dari perasaan. Tangisan demi tangisan dilewati, harus bisa menyelesaikan pendidikan dengan baik, rapor juga harus mampu bersaing dan harus bisa "hidup" dengan keterbatasan seorang diri. Tanpa disadari, walau "bebas" ternyata perasaan ngeri pulang dengan nilai tidak memuaskan ternyata masih dirasakan, sehingga gadis kecil yang beranjak remaja juga tetap berusaha menjadi pelajar yang tau diri dalam pendidikan.

Gadis kecil yang telah tumbuh dewasa mulai bertemu banyak orang, belajar banyak hal dan mulai tersesat. Gadis remaja mulai bertemu dengan berbagai jenis teman, lingkungan positif yang mengajak untuk berprestasi dan mendalami agama. Namun tidak di pungkiri, ada juga lingkungan yang mengajarkan hal-hal menantang adrenalin seperti mempelajari hal hal yang mungkin tabu. Semua dijalankan dengan seimbang, kalau kata orang "nakal tapi berprestasi" hahahaha. Masa iya? ya iyalah. Gadis remaja mulai mempelajari nikmatnya nikotin ketika sedih dan kesepian, mempelajari nikmatnya cinta dengan love languarge "physical touch", dimana saat itu kalau pacaran ga ciuman jadinya ga gaul! Ajegile. Hidup gadis remaja yang sejak dini teratur, mulai berantakan. Tidak mampu mengurus dirinya sendiri, terbuai dengan ajakan-ajakan bermain dan seperti tidak ada aturan dalam menjalankan hari-harinya sebagai pelajar. Puncak ketidakteraturan saat sudah menuju kelas 3 atau saat ini disebut sebagai kelas 8. Gadis remaja mulai mengenal pria jauh lebih tua darinya. Setiap malam sibuk berkumpul bersama mereka yang memang menikmati hidupnya sebagai pekerja bukan pelajar. Tidak jarang gadis remaja mendapatkan stigma dari oranglain yang melihatnya sebagai "anak liar" dan menjadi bahan olok-olokkan atas perbuatan yang bisa jadi tidak dilakukannya.
Gadis remaja memang ditempatkan di sebuah kos-kosan milik kenalan orangtua. Namun menariknya, disana adalah rumah kos untuk pekerja, sehingga yang usia sekolah hanya gadis remaja dan cucu dari sang punya rumah.

Karena stigma negatif, suatu hari gadis remaja dituduh menjadi pencuri uang salah satu karyawan yang kos ditempat yang sama. Buruknya, sebagaimanapun kejujuran yang diberikan tidak mengubah pendapat dari setiap orang yang hadir saat itu. Orangtua gadis remaja bahkan hadir karna tuduhan tanpa bukti yang diberikan dan ternyata orangtua pun tak memihak pada pengakuan dan kejujuran gadis remaja. Gadis remaja mendapatkan tindak "disiplin" yang luar biasa, seluruh peralatan dan barang dikamarnya hancur sebagai alat "disiplin". Seluruh tindak disiplin dilakukan di depan seluruh orang kos, tanpa mau mempercayai apapun yang disampaikan oleh anaknya. Sudah bisa ditebak, gadis remaja selalu menjadi bahan olok-olokkan, seluruh barang rusak yang menjadi saksi bisu disimpan penghuni kos hanya untuk dijadikan bahan tertawa mereka akan kejadian tersebut. Gadis remaja, sendirian, tidak dipercaya orangtuanya, tidak dibela bahkan disakiti di khalayak umum. Gadis remaja yang secara sadar dan berkeyakinan penuh tidak melakukan tindakan yang dituduhkan. Seperti kenangan yang bisa dilupakan dalam 2 tahun ke depan, namun ternyata memori ini tersimpan dalam di bawah gunung es kesadaran. Penolakan yang dialami bisa saja adalah manifestasi perilaku atau perbuatan yang memang dilakukan sebelumnya. Tidak ada salah dan benar dalam persepsi masing-masing dalam memberikan stigma pada seseorang atau sesuatu, namun harapannya, setiap persepsi dapat disampaikan dengan baik dengan alasan pengembangan ke arah yang lebih baik.

Sehingga "penolakan" tidak lagi menjadi sesuatu yang menyakitkan dan kelam dalam benak setiap orang yang merasa diadili, tidak diterima keberadaannya oleh dunia.
Jauh dari rumah sesungguhnya perjalanan yang panjang. Perjalanan jauh semakin jauh. Memori-memori lama akhirnya disimpan dan dijerat oleh es dibawah kesadaran. Pelan-pelan proses mencairkan es perlu dilakukan, semenyakitkan apapun itu. Maka perjalanan jauh lainnya akan diceritakan pada bagian berbeda untuk memberikan nafas pada memori dan penuhnya udara dalam dada.

Menghadapi Home Sick

- **Temukan hobby yang dapat dilakukan dimana saja kapan saja saat perasaan kesepian muncul**
- **Hadapi rasa kesepian dengan cara mengingat apa yang membuat perasaan itu muncul, sadari perasaan itu muncul dan bayangkan untuk dapat melewati hal tersebut seperti hari sebelumnya**
- **Hubungi dan sampaikan pada orang yang menjadi sumber perasaan, sampaikan apa yang dirasakan tanpa mengharapkan timbal balik apapun.**
- **Hubungi orang paling dapat dipercaya untuk membicarakan apa yang dirasakan**
- **Berkesenian. Salurkan perasaan yang dirasakan dalam bentuk kesenian apapun untuk menyalurkan perasaan tersebut pada hal-hal yang lebih positif**

Intermezo

Saat mulai beranjak remaja, yang paling teringat di memori adalah mulainya rasa jatuh hati pada lawan jenis. Ekspresi pada saat itu adalah menulis untuk bisa lebih jujur dengan perasaan-perasaan aneh yang di rasakan pada lawan jenis. Tulisan-tulisan yang di buatpun adalah cerita fiksi cerita pendek romantis yang sebenarnya adalah khayalan-khayalan anak remaja yang ingin kisah-kisahnya begitu menyenangkan dan membuat hari nya indah. Takjubnya buku khusus cerpen tersebut laris di pinjam dari kelas ke kelas sehingga aktifitas menulis sangat menyenangkan saat itu. Kenangan ini kembali muncul saat mulai menulis kembali melalui zine ini. Semoga semua memori menyenangkan juga bisa hadir melalui kegiatan menulis refleksi ini, sehingga kenangan yang dikira hanya luka, bisa jadi ada tawa yang luar biasa. Karna terkadang kognitif manusia bisa menipu. Hehehehehehehehehehehe -

Baumeister dan Leary dalam "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation"

Social Rejection Theory, berfokus pada kebutuhan mendasar manusia untuk diterima dan diakui oleh orang lain. Penolakan sosial dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan, karena kebutuhan akan hubungan sosial adalah bagian esensial dari kesejahteraan individu.

SAJAK KATA...

Bagaimana Jika Aku Lari?

Lari.....

Bagaimana jika aku lari??

Apa kau tahu???
Lari memang tak menyelesaikan apapun,
Setidaknya lari tak menyakitiku dari kalian,
Lari?
Bagiamana aku berlari dengan langkah kalian?
Biarkan jalan ini gelap tanpa cahaya,
Hanya kalian.
Bagaimana jika aku lari?

Snoweit - 4 Desember 2013

Sedang Diam.

Aku hanya sedang diam. Mendengarkan lantunan nada-nada yang coba dilantunkan orang lain. Indah. Sangat indah. Mereka mempunyai cara masing-masing untuk membuat nada semakin indah atau sebaliknya.
Aku hanya sedang diam. Aku melihat dan mendengarkan beberapa yang menjadi cahaya dengan menjadi orang lain. Mereka beruntung. Bukan Tuhan tak memihak pada yang lain yang telah berusaha, tapi satu persatu akan memiliki kesempatan.
Aku hanya sedang diam dan sedikit menangis ketika melihat orang orang yang sedang berusaha dilihat dunia. Mereka luar biasa merangkaikan nada, gerak dan suara. Mereka telah berusaha.
Kata seorang teman padaku "mereka sudah mendapat dukungan sejak dulu"
Sampai disini aku tidak berhenti. Menccba mencari dimana aku pernah dijatuhkan.
Diatasku, diatas kertas atau di atas panggung. Aku hanya sedang diam.

Snoweit - 12 Februari 2014

TERSINGKIR!

Merasa tersingkir. Kalian penyingkir
Awalnya hangat menjadi panas
Awalnya cair menjadi hilang
Pergi, sepi, jauh, gelap
Tertinggal sebuah irama kejauhan
Jalan berbelok punyaku, punyamu?
Buku basah punyaku, punyamu?
Pensil kayu milikku, milikmu?
Bagaimana menjadikan ini sebuah keselarasan?

Snoweit - 4 Desember 2013

KEMARAHAN PADA DUNIA!

Kemarin, saat masih teringat jelas puncak kemarahanku pada dunia, aku menyesal.
Urat-urat kasar ketegangangan dan kata kata tak pantas keluar menyerupai letusan gunung merapi beribu tahun.
Bukan perkara merasa tak mendapat keadilan dari dunia, hanya merasa terabaikan seperti tak punya makna.
Mungkin memang diri ini hanya seperti butiran pasir di pantai atau bintang di langit,
Tapi apa selalu tak bisa di lihat atau di puji keindahannya? Walau kenyataannya memang selalu di puji dan puja keindahannya.
Aku marah pada dunia, aku mengutuk diri dan mereka!
Aku bersalah namun rasa kecewa lebih besar daripada maaf yang akan terlontar.
Tersimpan rapat sejak dulu tak menutup kemungkinan gundukan perkara menjadi bencana.

Snoweit - 26 September 2014

Menulis sesungguhnya adalah aktivitas paling menyenangkan. Berbagai pikiran muncul saat mulai menuliskan apa yang dirasakan. Menulis menjadi bagian dalam diri yang sudah lama ditinggalkan, namun tetap dirindukan. Karena pada akhirnya, tulisan yang terekam maupun tidak, tetap menjadi bagian dalam hidup yang pernah di maknai.
Ternyata setelah membaca kembali semua tulisan terdahulu, semua pemaknaan atas hidup memang bagian dari perjalanan memori sejak dini. **Maka sudah kah kau berdamai dengan diri versi kecilmu?**

PENEMUAN DIRI

Perjalanan panjang menemukan diri, tidak mudah dan tidak gampang. Menemukan ciri belum tentu sesuai dengan harapan dan ekspektasi. Perjalanan menemukan diri sendiri yang cukup panjang akan selalu diawali dengan minat. Minat sejak kecil pada musik dan suara, karena ibu selalu latihan bernyanyi koor gereja saat itu, baik menggunakan notasi dan lirik lagu. Secara tidak sadar mengikuti dan mampu mengimbangi apa yang dilakukan oleh ibu. Notasi menjadi hal yang mudah saat pelajaran kesenian, sehingga semakin menyenangkan ketika belajar lebih dalam lagi. Mulai belajar mengenai ketukan dan nada yang seimbang. Memukul meja adalah jalan ninja untuk membuat irama lebih menyenangkan ketika di sekolah. Saat sekolah dasar, saat orang lain menjawab ingin menjadi dokter, jawaban berbeda akan keluar dari seorang gadis kecil yang berambisi sangat besar pada suara dan musik. "Saya ingin menjadi penyanyi".
Saat masuk sekolah menengah pertama, semakin mendalami kemampuan vokal yang sebenarnya tidak seberapa, mulai ikut paduan suara dan akhirnya dikirimkan sebagai perwakilan sekolah dalam lomba-lomba vocal solo maupun grup. Membanggakan saat itu, namun tidak di apresiasi.
Belajar vokal tidak cukup memuaskan, rasanya ingin sekali bisa bermain alat musik, saat itu yang paling masuk akal dan realistis adalah gitar. Mulai membeli buku panduan belajar gitar, meminjam gitar teman dan sering berkumpul dengan anak-anak laki-laki yang mahir menggunakan gitar, hingga akhirnya bisa memainkan chord dasar alat musik petik tersebut. Rasanya sudah tidak sabar untuk untuk kemampuan pada orangtua mengenai skill baru ini, tapi "ngapain belajar yang ga penting, fokus aja juara kelas!". Tak berapa lama adik dibelikan gitar untuk dapat dimainkan sebagai media menyalurkan hobby nya. Sekolah menengah pertama mulai mengenalkan pada radio, mendengarkan radio adalah koenci ajegile. Kirim-kirim salam serta lagu yang paling menggambarkan hati, menulis kata dan puisi agar bisa dibacakan di radio. Menyenangkan, rasanya perasaan yang sangat pribadi bisa didengarkan oleh banyak orang dan bisa menghibur saat didengarkan. `
Sejak masuk sekolah menengah atas, mulai mengenal jenis musik yang tidak biasa dan tidak mudah didengarkan. Mulai menyadari bahwa warna musik cukup beragam, cukup banyak dan dapat dieksplorasi dengan luas. Mulai tertarik melihat musik sebagai sebuah gaya hidup, cara pandang dan cara bergaul. Sambil melihat musik lebih luas, kegemaran akan grup vokal tetap dilakukan. Maka kegiatan-kegiatan koor dan perlombaan grup vokal tetap diikuti, mungkin sebenarnya minat pada grup vokal tetap ada, namun group band mulai terlihat menarik. Walau sekali lagi "suaramu biasa aja, semua orang juga bisa belajar bernyanyi seperti kamu".
Selain bertemu musik yang berbeda, bertemu pula dengan sesuatu yang menyenangkan lainnya. Menulis dalam media massa. Belajar bagaimana sebuah media dikembangkan, belajar bertemu dengan tokoh atau figur di sekitar sekolah dan luar sekolah, hingga menceritakan apa saja yang menarik dalam bentuk narasi dan tulisan sedemikian rupa. Menarik. Majalah sekolah pertama terbit, majalah kedua terbit, majalah ketiga terbit. Tapi kenapa masih ada yang kurang dan hilang? Saat perkuliahan, mulai bertemu dengan musik yang lebih luas lagi, memahami bahwa keberagaman musik luar biasa indah dan banyaknya. Ikut komunitas bahkan kegiatan mahasiswa yang berkaitan dengan musik, saat itu group band bukan lagi grup vokal. Berkenalan dengan orang-orang yang memiliki luar biasa jaringan yang sangat wew saat itu. Namun, ternyata ada lagi hal yang paling menarik selain bermusik. Berkomedi.
Awal mula diperkenalkan dengan stand up comedy oleh senior jurusan yang luar biasa menjadi orang yang berperan sebagai kakak. Berdiri di panggung, sendirian, menceritakan hal-hal lucu can menarik mengenai sudut pandangnya, hidupnya dan lingkungannya. Lucu, aneh dan luar biasa menarik. Seni menulis, dipadukan cengan public speaking dan dibumbui dengan komedi. Wah harus coba!
Panggung pertama, panggung kedua, panggung ketiga, kompetisi pertama, kompetisi kedua dan sampai perjalanan panjang berhasil menjadi orang yang memiliki relasi orang-orang keren yang saat ini hanya bisa dilihat di televisi dan bioskop. Kenapa tidak dilanjutkan? satu kesulitan mengatur waktu, kedua usaha tidak sebesar harapan, ketiga rasanya "saat itu" lebih banyak orang membutuhkan wanita dan orang dibelakang panggung daripada di depan panggung, menyakitkan namun harus dilakukan demi karir lainnya. Akhirnya sibuk mengurusi administrasi komunitas, panggung untuk orang lain dan job untuk komunitas. Tetap menyenangkan walau mengorbankan kebutuhan diri sendiri untuk menikmati panggung.
Tidak berhenti di komedi, kopi yang sedang marak di kota pendidikan menjadi daya tarik tersendiri bagi mahasiswi yang ingin mandiri dengan uang yang dapat dihasilkan sediri. Belajar menjadi seorang barista pun tidak dilewatkan. Bertemu dengan duria kopi yang benar-benar baru, cukup menarik dan memberi kesan tersendiri. Puas dan bangga akan pengetahuan akan kopi, bahkan bisa belajar hal baru. Walau seperti biasa, ketertarikan hanya sebentar saja.
Sampai pada akhirnya, diberikan kesempatan mengikuti event-event pelatihan, outbound dan training. Luar biasa nikmat kenangan itu. Mempelajari hal baru, bertemu lingkungan baru, namun yang membuat hal ini sangat dinikmati adalah mempelajari manusia baru, belajar bersama manusia baru dan mengajari manusia baru. Bahkan diberikan kesempatan untuk menikmati berbagai tempat indah, tempat menyeramkan dan tempat yang menantang. Luar biasa. Pada kesempatan ini, ada perasaan bangga saat dapat memberikan informasi yang dibutuhkan oleh orang lain bahkan bisa mengajak orang lain melakukan sesuatu yang positif.
Sempat satu kali, satu orang yang disukai nyeletuk "enak ya jadi kamu, semua nya bisa. Semuanya pernah dilakukan dan semuanya bisa dilakukan dengan baik bahkan menghasilkan." Tidak dipungkiri, bernyanyi, band, komedi dan public speaking semuanya berhasil sampai tahap "hobby yang menghasilkan" tapi sesungguhnya tidak satupun dari situ akhirnya dilakukan dengan tuntas dan benar. Buat apa bisa semua kalau tidak ada yang menjadi keahlian? dunia entertainment adalah dunia yang menyenangkan dan sulit sekali ditinggalkan, menjadi pusat perhatian, menjadi orang yang mendapatkan perlakuan khusus. Namun sepertinya memang bukan itu yang dicari. Karena proses mencari masih dilakukan. Bukan tidak bersyukur, namun masa itu sesungguhnya diri belum tau apa sebenarnya yang ingin dicari dan diinginkan. Pada masa ini diri ini sudah tahu, bahwa yang terjadi adalah "jiwa anak kecil" yang ingin di apresiasi.
Realitas kehidupan akhirnya memilih kesenangan terakhir adalah jalan terbaik untuk memberikan apresiasi pada diri sendiri, bukan dari orang lain. Perasaan bangga dan bahagia melihat orang lain bertumbuh, berkembang dan bahkan menuju hal-hal baik dalam hidupnya. Rasanya apresiasi kini sudah menjadi basi, apalagi orangnya telah tiada hahahaha. Setelah mengembangkan seluruh kenangan ini, pada akhirnya cita-cita tetap tercapai, walaupun akhirnya menjadi penyanyi kamar mandi. Tapi jika ada kesempatan, sesungguhnya ingin sekali mendapatkan kesempatan mempelajari hal-hal yang telah dilewati menjadi lebih dalam dan lebih baik lagi. Bukan lagi hanya menjadi skill tumpul yang tidak terasah dengan baik.

Jadi bagaimana perjalanan penemuan dirimu?

FAVORITE PLAYLIST

- Bento - Iwan Fals
- Hanya Satu Pintaku - Mocca
- Lonely - Akon
- The Kids Aren't Alright - The offsprigs
- Supergirl - Rosemary
- Blood Brothers - Ingrid Michaelson
- Perfect - Simple Plan
- Flying without wings - Westlife
- True Colours - Justin Timberlake & Anna Kendrick
- La la latch - Pentatonix

Hope you enjoy it!

"Owning our story and loving ourselves through that process is the bravest thing that we'll ever do." - Brene Brown

"I am not what happened to me, I am what I choose to become." - Carl Jung